

サマナ食事マニュアル

目 次

(1) 原則	2
(2) 食材	2
①使用する食材の目安と選び方	2
②使用する食材の栄養素と欠乏症	3
③食材購入の注意点	4
(3) 献立について	4
①サツヴァレモン、ソーマミックス、ゼリーの入手可能な場合	4
②市販食品だけで献立を考える場合	4
③献立をたてる上での注意点	5
(4) 栄養素について	5
①一日の適正エネルギー摂取量	5
②食事の内容をどうするか	6
③お薦めの食品材料	6
④お薦めの食品材料を使った簡単食事例	10
(5) スーパー、小売店で購入できない食材の購入方法	11
いろいろなものを安く買うには（タウンページの使い方）	12
(6) 「非常食」の常備について	12
(7) 参考資料：食に関する尊師説法	13

(1) 原則

1. 法則にのっとった食事をするために

厳格に不殺生成を守った場合、野菜類はほとんど食事には使えませんが、経済面、栄養面を考えた場合、以下の方針を現在はとります。

「根菜類は食べてよいと思います。動物の生命を奪う殺生でなければよいと思います。」

～神々よりの示唆

この範囲内で、できる限り殺生にならないようにする。(殺生になる食べ物リストは後述)

2. 味覚の修習にならないような食事、食物を取る。

(2) 食材について

①使用する食材の目安と選び方

a. 基本となる食材

白米（ご飯、お粥）、大豆製品（豆腐、豆乳、ゆで大豆、きな粉）、生卵（無精卵）、
ゴマ製品（いりゴマ、すりゴマ、練りゴマ、ごま油）、調味料（塩、醤油）

b. 使ってもよい食材

- 基本食材（お供物に使用している）：小麦粉、そば粉、黒砂糖、はちみつ
- 炭水化物系統：コメ製品（パックの切り餅やご飯）、麺類（そば、そうめん、うどん、スパゲッティ、マカロニ、ラーメン）、パン（フランスパン、食パン、ロールパン）
- タンパク質系統：凍り豆腐、油揚げ、厚揚げ、プロセスチーズ、麩（ふ）、生卵（無精卵）、きな粉
- 油脂系統：サラダ油（大豆油、菜種油）、ごま油、マーガリン
- 食物繊維系統：おから、海藻類（ワカメ、昆布、ひじき）
- 野菜・果物系統：野菜・果物、全般OK
（ただし果物は基本的に体を冷やすので取りすぎない方がよい）

c. 特に理由がない限り使わない方がよい食材

- 肉類、魚類（肉体労働をしているときには取ってもよい）
- 冷凍食品（プラナーがなく、身体が冷える）

d. 使わない方がよい食材

- 上白糖（白砂糖）
- コーンスープ（ビタミンCを破壊する）
- マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシング、ソース（味覚の修習になる調味料）
- 味覚の修習になる飲食物
（菓子類、菓子パン、コーヒー、紅茶、ココアなどのカフェイン入りの飲み物）
- マニプーラ・チャクラを冷やす冷たいもの
（アイスクリームは厳禁、清涼飲料水、冷水、果物など）

e. 殺生になる食材（これについては、原則の項目の神々のお言葉が優先になります）

○有 精 卵

○発酵食物：ナチュラルチーズ（プロセスチーズは可）、納豆、生みそ（乾燥味噌はよい）、
ヨーグルト、漬物（塩漬けや酢漬けはよい）、鰹節

参考〔植物の殺生について〕

○植えると芽・根が生える野菜：根の付いた青菜、キャベツ、白菜、生タマネギ

○切っていない根菜類芋類：

○まいたら生える種：カボチャ、種入りの果物、玄米、胚芽米、豆類、もやし、
きのこ類（干しシイタケも含む）、生ゴマ、ナッツ類

・カボチャなどの種は土に埋める。

・ごまは煎りゴマか、すりゴマを使う。生ゴマ（洗いゴマ）は殺生になる。

・殺生になるものでも、調理済みで生きていないものの方がよい。例えば、自分で芋をふかすのは殺生だが、ふかしたものを買うのは殺生にならない。ただし、自分のために芋が調理されるのは殺生。

②使用する食材の栄養素と欠乏症

a. タンパク質の多い食品

：卵、豆腐、きな粉、麩（ふ）、精白米、小麦粉、そば粉、豆乳、牛乳

欠乏症：貧血、浮腫

b. カルシウムの多い食品

：豆腐、ゴマ、ひじき、牛乳、きな粉、小松菜、切り干し大根、卵

欠乏症：クル病、骨軟化症、神経過敏、筋肉けいれん

c. 鉄の多い食品：ひじき、ゴマ、豆腐、きな粉、のり、卵、切り干し大根

欠乏症：貧血

d. ビタミンAの多い食品：卵、わかめ、牛乳、小松菜、人参、かぼちゃ、マーガリン

欠乏症：夜盲症、眼乾燥症、角膜軟化症、感染の抵抗力低下、成長停止

e. ビタミンB1 の多い食品：豆腐、わかめ、脱脂粉乳、ゴマ

欠乏症：脚気、多発性神経炎、食欲減退、消化不良

f. ビタミンB2 の多い食品：小松菜、切り干し大根、わかめ

欠乏症：成長停止、口角炎、口唇炎、舌炎、脂漏性皮膚炎

g. ビタミンCの多い食品：小松菜、パセリ

欠乏症：壊血病

h. ナイアシンの多い食品：のり、わかめ

欠乏症：ペラグラ（皮膚病）

i. 繊維の多い食品：おから、切り干し大根、ひじき、きな粉、ゴマ

③食材購入の際の注意点

- a. 豆腐は、絹ごし豆腐よりも木綿豆腐のほうがタンパク質、カルシウムが多い。
- b. かぼちゃは、日本かぼちゃよりも西洋かぼちゃ(栗かぼちゃ、えびすかぼちゃ)のほうがタンパク質、ビタミンA、ビタミンB1、カルシウムが多い。
- d. 低脂肪牛乳は普通、濃厚牛乳と比べてカルシウムは多いがビタミンAが少ない。

(3) 献立について

① サツヴァレモン、ソーマミックス、ゼリーの入手可能な場合

主食は基本となる食材を使うだけで、十分栄養バランスのとれた食生活が可能となります。以下に例を挙げます。

a. [お焼き]

粉類を合わせて水で溶く。フライパンで焼くか、蒸し器で蒸す。生地に透明感がついて、箸等でさしてみて、弾力性があれば出来上がり。そば粉が入ると弾力のある仕上がりになります。すいとんにするときはゆで汁も取ること。

b. [昆布の佃煮]

1. 昆布は、1、2時間くらい水につけておく。
2. 1を火にかけしょうゆ、好みで黒糖を入れ、やわらかくなるまで煮込む。

c. [マックステンのそばろ]

1. 水としょうゆをあわせた中に好みの加減で黒糖をいれる。
2. 1の中にマックステンをいれ火にかけ、そばろをつくる。

※炊きあがったごはんにまぜあわせてもよい。

② 市販食材だけで献立を考える場合

主食、副食を作るうえで使う食材はa、b、cを中心として考えてください。以下に例を挙げます。

a. オウム食

昆布をダシにして、人参、ゴボウ、タマネギ、レンコン、じゃがいも、さつまいも等の根菜類及び、シイタケ、カボチャ、大豆等を水煮する。

b. 小松菜の卵綴じ

洗った小松菜(根があれば根の部分はていねいに)はさっと洗い、適当に切っておく。鍋に水を少し煮立て、塩を加え、小松菜を入れ蓋をする。葉がしんなりしたら卵を落として火を通す。卵は溶いて加えると早くできる。好みで塩、醤油を加える。

c. 炒り豆腐

豆腐は温めて(または熱湯をかけてよく水を切り)つぶし、人参は細かく切る、ひじきは水で戻す(モノにもよるが10分くらい)。

鍋に油を熱し人参を炒め油がまわったらひじきを加え、醤油、塩、黒糖少しと水を少し加える。

豆腐を加えてかき混ぜる。全体に火が通れば出来上がり。

d. 小松菜のゴマ和え

小松菜を一度に加えてもあまり温度が下がらないくらいの量のお湯を沸かす。

さっと洗った小松菜を沸騰したお湯に入れすぐに取り出す。お湯が緑になるのはゆですぎ。初めに塩を湯に加えておくこと。取り出したら軽く絞り、食べやすい大きさに切って、よくすりったゴマと醤油をかける。

e. 煮物

凍り豆腐はそのまま使えるものを用意する（戻すのは手間がかかる）。人参は適当な大きさに切り、ひじきは戻しておく。油揚げはお湯をかけて油ぬきしておく。鍋に材料と水を入れ醤油と黒糖を加えて煮る。

③献立をたてる上での注意点

海藻類、豆製品、野菜のどれも一度に食べられる量が各々違うので、単純に同じグラム単位で考えずに調整してください。例えば、

- ・生わかめの1食の重さと、ひじきを調理した場合の1食の量を比較すれば、ひじきのほうがより多くとれる。

- ・凍り豆腐は戻せば量が増えるので（重くなる）とれる量は少なくなる。油揚げ100gは一度にとるには多いが、豆腐100gなら簡単にとれる。

かぼちゃは重量があるので一度にたくさん食べられるが、パセリや青じそは大量には食べられない。

- ・小松菜100gが多すぎて食べられなければ、ビタミンAの多い人参、カルシウムの多いひじき、凍り豆腐を組み合わせればよいでしょう。ビタミンCの多いブロッコリー、果物も組み合わせさせて下さい。

- ・スーパーなどで小分けして売っているそば粉は高くつきます。安いものがあれば、乾そばに変えてもよいでしょう。しかし一般に売られている乾そばは、小麦粉60%、そば粉40%なので、計算に注意してください。またそばの茹（ゆで）汁は栄養が豊富なので利用してください。

(4) 栄養素について

①一日の適正エネルギー摂取量

この表は修行者でない普通の生活をしている人が、生涯健康に生活していくために取る食事の量の上限です。

年齢別	一日の摂取エネルギー量の上限
6～11歳	1800キロカロリー
15～19歳	1800キロカロリー
20～29歳	1500キロカロリー
30～49歳	1300キロカロリー
50～69歳	1200キロカロリー
70歳以上	1000キロカロリー
労働量別	
非常に軽い	1500キロカロリー
軽い	1600キロカロリー
中程度	1800キロカロリー
重い	データ無し

「小食のすすめ」 明石陽一著、創元社刊 より

この表は、標準的な体重の男性の表ですので、女性の場合は100～200キロカロリー低くしてください。男性も、体重が標準から離れている場合は、補正してください。

②食事の内容をどうするか

上記のようなエネルギー摂取量の食事を実践する場合、注意すべきことが幾つかあります。

現代の食事は、非常に精製度の高い原料が使われています。精製によって失われる栄養素は三つあります。それは食物繊維・ビタミン群・ミネラル群です。

お供物に使われる材料は、殺生を避ける必要がある、傷みにくい腐りにくいものであること、基本的に安いものを買う、などの理由により加工度や精製度の高い原料が、多く使われています。そのためサツヴァレモンやゼリーなどが配布されてきました。この三原則は皆さんが食事の材料を買う時でも、同じように考慮されると思います。

特に、エネルギー摂取量が少ない場合は、食事の絶対量が少ないため、食物繊維・ビタミン群・ミネラル群を意識して取る必要があります。

そこで、a殺生にならず、b保存しやすく、cしかも安く、dさらに微量栄養素が多く含まれていて、e買いやすい食品材料の例を以下に示します。

③お薦めの食品材料

タンパク質は30g／1日（成人の場合）、カルシウムは600mg／1日、鉄は10mg／1日、ビタミンB1は0.4mg／1000キロカロリー、ビタミンCは50mg／1日を目安に取って下さい。

カルシウムとリンの比率は、カルシウムが2倍程度、少なくとも同量程度になるように工夫して下さい。またカルシウムとマグネシウムの比率は、10対1よりカルシウムが多くなるように工夫して下さい。どうしてもリンが過剰になりがちなので、がんばってください。

＝水＝

都市や都市周辺の水道は、有害物質が多く含まれていると考えた方がよいでしょう。できるだけ、料理に直接使う水や、飲み水は浄水器を通した水を使って下さい。

浄水器は、蛇口につけるタイプは「タイガー」の「ロカフレッシュミニ」が優秀です。

＝ゴマ＝

ゴマはa～eのすべての条件を満たす優れた食品です。また、β-カロチンが17μg／100g、

亜鉛が7 mg/100 g 含まれています。

いりゴマは、安いのですが粒のままではほとんど消化しません。ゴマすり器を買う必要があります。すりゴマは、いりゴマより湿気やすくなります。ゴマをするのが面倒で食べない場合は、すりゴマを買ってください。

練りゴマは、皮を剥いて加工しています。若干ミネラルは少なくなり、価格も高くなりますが、最も消化が良く、いろいろな料理に使えます。500 g 入りの業務用が割安です。

▶いりゴマ100gは600キロカロリー、カルシウム1200mg、マグネシウム350mg、リン560mg、鉄1mg、ビタミンB1 1mg (水1.5g、タンパク質20.5g、油分54g、水溶性繊維1g、不溶性繊維12g、ビタミンC 0mg)

—大豆食品—

大豆は非常に良質のタンパク質からなり、米や小麦に不足しているアミノ酸が、豊富です。米や小麦粉が主食の場合、必ず取るようにしてください。各種ビタミン、ミネラルも豊富です。「大豆の華」という商品は、水やお湯でもどすだけで食べられ、消化も良いという優れものです。小売りもしてありますがあまり置いていません。近くになれば、注文して下さい。

▶絹ごし豆腐100gは58キロカロリー、カルシウム90mg、マグネシウム30mg、リン65mg、鉄1.1mg、ビタミンB1 0.1mg (水90g、タンパク質5g、油分3.5g、水溶性繊維0.1g、不溶性繊維0.2g、ビタミンC 0mg)

▶木綿豆腐100gは77キロカロリー、カルシウム120mg、マグネシウム32mg、リン85mg、鉄1.4mg、ビタミンB1 0.7mg (水87g、タンパク質7g、油分5g、水溶性繊維0.1g、不溶性繊維0.3g、ビタミンC 0mg)

大豆の水煮缶詰を多く使う場合、業務用の1号缶のような大型の缶詰を買うと、かなり安くなります。

▶ゆで大豆100gは180キロカロリー、カルシウム70mg、リン190mg、鉄2mg、ビタミンB1 0.2mg (水64g、タンパク質16g、油分9g、水溶性繊維1g、不溶性繊維6g、ビタミンC 0mg)

きな粉は大豆の水煮より、消化吸収率が良くなっています。日付の新しいものを買って冷蔵庫で保存します。 β -カロチンが9 μ g/100 g、亜鉛が3.5mg/100 g 含まれています。

▶きな粉100gは440キロカロリー、カルシウム250mg、マグネシウム240mg、リン520mg、鉄9mg、ビタミンB1 0.8mg (水5g、タンパク質36g、油分23g、水溶性繊維2g、不溶性繊維15g、ビタミンC 0mg)

味噌は、ダシ入り味噌は酵母菌が死んでいますので、プロセスチーズと同じと考えていいと思います。

▶赤味噌100gは185キロカロリー、カルシウム130mg、マグネシウム80mg、リン200mg、鉄4.5mg、ビタミンB1 0.03mg (水46g、タンパク質13g、油分5.5g、水溶性繊維0.5g、不溶性繊維3.5g、ビタミンC 0mg)

—そば粉—

そば粉はタンパク質が良質で、マグネシウムが豊富です。亜鉛が2.4mg/100 g 含まれています。また、ルチンというビタミンPの機能成分を含んでいます。

そば粉の良いところは、そば粉に熱湯をかけてかき混ぜるだけで、「そばがき」として食べられるところです。

▶そば粉100gは360キロカロリー、カルシウム17mg、マグネシウム190mg、リン400mg、鉄2.8mg、ビタミンB1 0.5mg (水13.5g、タンパク質12g、油分3g、水溶性繊維0.8g、不溶性繊維3.5g、ビタミンC 0mg)

—干しそば—

干しそばは、小麦粉65、そば粉35位の配合が普通です。

▶干しそば100gは360キロカロリー、カルシウム25mg、リン250mg、鉄1.9mg、ビタミンB1 0.3mg
(水12g、タンパク質13.5g、油分2.5g、ビタミンC 0mg)

—海藻類—

海藻類は鉄やヨウ素を取るために必要です。注意点は消化が悪いので、できるだけ細かく刻んで使うか、よく噛んで食べる必要があります。

乾燥ワカメはカルシウムや鉄が豊富です。またβ-カロチンが3300μg/100g含まれています。

▶乾燥ワカメ100gは カルシウム960mg、リン400mg、鉄7mg、ビタミンB1 0.3mg
(水13g、タンパク質15g、油分3g、ビタミンC 15mg)

昆布(真昆布)はカルシウム、マグネシウム、鉄がバランス良く豊富です。またβ-カロチンが1000μg/100g含まれています。

▶昆布100gは カルシウム710mg、マグネシウム510mg、リン200mg、鉄4mg、ビタミンB1 0.5mg
(水9.5g、タンパク質8g、油分1g、繊維総量27g、ビタミンC 25mg)

ひじきはカルシウム、マグネシウム、鉄がバランス良く豊富です。またβ-カロチンが550μg/100g含まれています。

▶干しひじき100gは カルシウム1400mg、マグネシウム620mg、リン100mg、鉄55mg、ビタミンB1 0.01mg (水13.5g、タンパク質10.5g、油分1.5g、繊維総量47g、ビタミンC 0mg)

—パセリ—

パセリはビタミンA、Cやカルシウム、マグネシウム、鉄が豊富です。β-カロチンが7500μg/100g、亜鉛が1.1mg/100g含まれています。

▶パセリ100gは37キロカロリー、カルシウム190mg、マグネシウム37mg、リン55mg、鉄9.3mg、ビタミンB1 0.2mg (水87g、タンパク質3g、水溶性繊維0.5g、不溶性繊維5.3g、ビタミンC 200mg)

—生卵(無精卵)—

卵のタンパク質は最も優れたタンパク質です。またレチノール(ビタミンA)が190μg/100g、β-カロチンが15μg/100g、亜鉛が1.4mg/100g含まれています。

▶生卵100gは160キロカロリー、カルシウム55mg、マグネシウム10mg、リン200mg、鉄1.8mg、ビタミンB1 0.08mg (水75g、タンパク質12.5g、油分11g、ビタミンC 0mg)

—バナナ—

栄養的にはカリウムが豊富なくらいです。しかし少量ながらいろいろな栄養素が入っているので、買う価値はあります。冷蔵庫に入ると傷みます。またβ-カロチンが15μg/100g、亜鉛が0.17mg/100g含まれています。

▶バナナ100gは85キロカロリー、カルシウム4mg、マグネシウム34mg、リン22mg、鉄0.3mg、ビタミンB1 0.04mg (水75g、タンパク質1g、油分0g、水溶性繊維0.1g、不溶性繊維1.6g、ビタミンC 10mg)

ーハチミツー

砂糖を使うならハチミツを使ってください。少量ながらいろいろな栄養素が入っています。非常に安く、保存性が高く、高カロリーです。

▶ハチミツ100gは300キロカロリー、カルシウム2mg、マグネシウム1mg、リン4mg、鉄0.8mg、ビタミンB1 0mg（水20g、タンパク質0g、油分0g、ビタミンC 0mg）

ー白米ー

米1カップは160gで、加水量は1と1/5カップ。出来上がり重量は370gで出来上がり容積は2.33倍になります。食べる量が多いので重要な微量ミネラルの供給源となっています。またタンパク質も小麦粉製品より良質です。また、亜鉛が1.5mg/100g含まれています。

▶白米100gは355キロカロリー、カルシウム6mg、マグネシウム33mg、リン140mg、鉄0.5mg、ビタミンB1 0.12mg（水15.5g、タンパク質7g、油分1.5g、水溶性繊維0g、不溶性繊維0.8g、ビタミンC 0mg）

▶ご飯100gは150キロカロリー、カルシウム2mg、マグネシウム4mg、リン30mg、鉄0.1mg、ビタミンB1 0.03mg（水65g、タンパク質2.5g、油分0.5g、水溶性繊維0g、不溶性繊維0.4g、ビタミンC 0mg）

ー切り餅ー

シングルパックの切り餅は、保存が利き便利です。最初にサイコロ状に切って、料理の最後の方で入れれば、溶けずに短時間で柔らかくなります。料理の具として使ってください。

▶切り餅100gは235キロカロリー、カルシウム3mg、リン50mg、鉄0.1mg、ビタミンB1 0.06mg（水45g、タンパク質4g、油分1g、ビタミンC 0mg）

ー小麦粉食品ー

小麦粉のうち、強力粉（パン用）や中力粉（うどん用）は水を加えてこねれば、すいとんになります。小麦粉は安い。業務用のアルファ化小麦粉は、水やお湯にもどすだけで、食べられます。

▶強力粉100gは365キロカロリー、カルシウム20mg、マグネシウム23mg、リン75mg、鉄1mg、ビタミンB1 0.1mg（水14.5g、タンパク質12g、油分2g、水溶性繊維1.2g、不溶性繊維1.5g、ビタミンC 0mg）

▶中力粉100gは370キロカロリー、カルシウム20mg、マグネシウム17mg、リン75mg、鉄0.6mg、ビタミンB1 0.1mg（水14g、タンパク質9g、油分2g、水溶性繊維1.2g、不溶性繊維1.6g、ビタミンC 0mg）

うどん、そうめん、ひやむぎ、フランスパンは小麦粉と塩だけで作られています。極細のひやむぎはすぐに柔らかくなるので、味噌汁などいろいろな具に使えます。フランスパンは切ってから冷凍庫に入れておけば、長期間保存できます。

▶ひやむぎ100gは360キロカロリー、カルシウム21mg、マグネシウム22mg、リン80mg、鉄0.8mg、ビタミンB1 0.12mg（水12.5g、タンパク質10g、油分2g、水溶性繊維0.7g、不溶性繊維1.8g、ビタミンC 0mg）

▶フランスパン100gは300キロカロリー、カルシウム30mg、リン95mg、鉄1.2mg、ビタミンB1 0.14mg（水30g、タンパク質8.5g、油分1.5g、水溶性繊維0.9g、不溶性繊維2.0g、ビタミンC 0mg）

ーサラダ油ー

ナタネ油は21mg/100g、大豆油は27mg/100gのビタミンEが含まれています。酸化した油は細胞を激しく痛めます。サラダ油や油製品は、日付の新しいものを少なく買います。そして1.冷たい所に置く、2.空気に触れないようにする、3.光を当てない、4.早めに使い切るの四原則を、できるだけ守ります。

—梅干し—

塩も必要なミネラルです。他のミネラルも取れ、クエン酸もとれる梅干しを利用して下さい。
梅干し100g中の食塩は20g。

▶梅干し100gは40キロカロリー、カルシウム24mg、マグネシウム23mg、リン22mg、鉄1.7mg、ビタミンB1 0.03mg（水65g、タンパク質1g、油分1g、水溶性繊維1.8g、不溶性繊維2.6g、ビタミンC 0mg）

—牛乳—

牛乳はカルシウムを取るにはもっとも手軽な食品です。またレチノール（ビタミンA）が27 μ g/100g、 β -カロチンが11 μ g/100g、亜鉛が0.34mg/100g含まれています。

▶牛乳100gは60キロカロリー、カルシウム100mg、マグネシウム10mg、リン90mg、鉄0.1mg、ビタミンB1 0.03mg（水88g、タンパク質3g、油分3.3g、ビタミンC 0mg）

—脱脂粉乳—

脱脂粉乳は料理に使って、必要なカルシウム量を取ることが簡単になります。うまく利用してください。またレチノール（ビタミンA）が6 μ g/100g、亜鉛が3.9mg/100g含まれています。

▶脱脂粉乳100gは360キロカロリー、カルシウム1100mg、マグネシウム110mg、リン1000mg、鉄0.5mg、ビタミンB1 0.3mg（水4g、タンパク質34g、油分1g、ビタミンC 5mg）

—粉ミルク—

粉ミルクには、授乳期用のいわゆる粉ミルクと、フォローアップと呼ばれるタイプの、離乳期用の粉ミルクがあります。粉ミルクは真の完全栄養食品と言えます。つまり粉ミルクと蒸留水だけでも、必要な微量栄養素がすべて取れます。フォローアップミルクは微量ミネラルのいくつかが足りないのですが、普通の意味での完全栄養食品といってもよいでしょう。また、 β -カロチンが40 μ g/100g、亜鉛が2.6mg/100g含まれています。薬局の安売りなどを利用してください。

修行のためや健康法として、断食や微食（600キロカロリー／1日以下）を比較的長くする場合は、粉ミルクを利用してください。栄養障害の危険性を少なく出来ます。

▶粉ミルク100gは520キロカロリー、カルシウム350mg、マグネシウム37mg、リン200mg、鉄6mg、ビタミンB1 0.3mg（水3g、タンパク質13g、油分28g、水溶性繊維1.2g、ビタミンC 48mg）

④お薦めの食品材料を使った簡単食事例

—きな粉ミルク—

きな粉なんかどうやって使うんだと言う人は、きな粉ミルクが簡単です。牛乳250mlを温めて、きな粉20gを加え、よくかき混ぜるだけです。ハチミツを入れてもよいでしょう。牛乳の代わりにスキムミルクを使う方法もあります。

—そばがき—

配合1

そば粉40g、脱脂粉乳10g、きな粉11g、すりごま10g、

1. かき混ぜやすい大きさ・形の器を、熱湯で温め水をよく切る。
2. 配合1の粉を器に入れ、よく混ぜる。
3. 沸騰している熱湯を150ccくらい注ぎ、大きなスプーンで手早くかき混ぜる。
4. ハチミツ、果糖をかき混ぜた後に加えてもよいでしょう。

—洋風すいとん—

強力粉に脱脂粉乳を混ぜて、洋風すいとんにすれば、カルシウムは手軽に取れます。きな粉、すりゴマ、そば粉を混ぜても合います。安くて手軽な主食になります。

手順

1. 強力粉をボールやどんぶりに取ります。1回にこねる量は、大きなスプーンを使ってこねる場合は、小麦粉100gくらいにしておきます。きな粉やすりゴマを入れる場合は、先によく混ぜておきます。
2. できれば、団子の柔らかさが、耳たぶくらいになるところで水を加えるのを止めます。水を入れすぎると、ゆでも固まりません。すいとんを作ることは、団子と水が均一になるまで、よくこねることです。
3. 均一になったら、適当な大きさにスプーンで切り取ります。形を整え沸騰したお湯に入れます。厚さは薄い方が早くゆで終わります。
4. 団子を入れると温度が下がるので、沸騰するまで強火にします。後は弱火でゆっくりゆでます。厚さによりますが、8分前後でゆで終わります。
5. ゆでている間に、好みによって具を入れたり、汁に味付けをします。汁の味付けは、醤油、塩、インスタントスープ等を使うと簡単です。

—病人食用お粥—

ご飯にお湯を加え弱火で煮込み、お粥を作ったら少しさまして(ビタミンは熱に弱く、時間をおくと分解していくものが多い)、粉ミルクを入れます。消化が良く負担がかからないし、必要な栄養素をすべて取れるので便利です。汗をかいている場合や、下痢をしている場合は、塩をほんの少量加えて下さい。

(5) スーパー、小売店で購入できない業務用食材の購入方法

1. 最初に引っ越しした先で、「104」に電話し、タウンページの電話帳のもらえるNTTの場所を聞く。
2. 自分の所と、近くの大きな都市のタウンページをもらってくる。
3. もらってきたら、タウンページの目次で食料品(業務用)か、食料品卸を探す。
4. 広告などを参考に電話をかけ、小売りもやっているか聞く。
5. やっていれば行ってみる。

店によって扱っているメーカーや、値段が違うので安くて親切な人がいる所に出会うまであちこち行ってみる。ないものでも取ってくれるお店を探しましょう。メーカーやお店によって、取ってくれる最少注文単位が違う場合もあります。

品 名	メーカー	荷 姿
マックステンK	協和発酵	10kg／1袋（1袋約3000円）
アベックス1700	不二製油	6kg／1箱（1箱約8000円）
練りゴマ	九鬼産業	1kg／1ビン（1ビン約1200円）
大豆の華（フレーク）	旭松食品	10kg／1袋（1袋約12000円）（小袋あり）
アルファ化小麦粉	日清製粉	25kg／1袋（1袋約6500円）
殺菌そば粉	谷食糧	25kg／1袋（1袋約5000円）

○いろいろなものを安く買うには（タウンページの使い方）

ケース単位で食品を買う場合は、スーパーに電話をして「ケース単位で買いたいので、係の人をお願いします。」といって担当の人が出たら、値段を聞く。特売より安い所を探して下さい。ディスカウントストアに電話して、入るかどうか聞いてみてもよいと思います。

また電話を引く場合は、中古の電話加入権を売っている所を、広告で探して下さい。69000円くらいで手続きもやってくれます。東京で買っても全国どこでも引けます。

台所用品、家電、家具などは、リサイクルショップやレンタルショップの広告を見て下さい。

タウンページ以外にも、新聞の折り込み広告を、どこかで見るようにしておくと、かなり安くいろいろなものが買えます。

(6) 非常食の常備法

一水一

ミネラルウォーターのペットボトルを備蓄するのが、簡単です。業務用の大豆の水煮缶詰は水の備蓄も兼ねます。牛乳をよく使う人は、「常温保存可能品」の牛乳パックは、室温で2、3ヶ月保つので、1ヶ月分を備蓄して、少しずつ入れ替えて使っていく方法もあります。また野菜ジュースの缶やペットボトルを、ケース単位で買って入れ替えていく方法もあります。ペットや缶は、長期間保存が利くので多く備蓄できますが、牛乳よりもかなり高くなります。

一塩一

激しく汗をかいたり下痢が止まらない場合は、水だけでなくナトリウムイオンや塩素イオンが不足します。つまり塩が必要です。食中毒を防ぎミネラルを取れるので、梅干しを備蓄してもよいと思います。減塩タイプの梅干しは、長期の保存が利かないので注意して下さい。ビン入りの練り梅が備蓄しやすいのですが、うま味をつけているものがほとんどです。

一練りゴマ一

練りゴマは保存性が高く極めて高カロリーなので、非常時の備蓄用として、一人分として500gのビン二本（約12000キロカロリー）くらい、買っておくとよいでしょう。栄養面ではチョコレートよりはるかにすぐれています。500g以上のビンは業務用食料品店で買ってください。

一ハチミツ一

非常に安く、保存性が高く、高カロリーなので、非常時の備蓄用として、一人あたり1000gのビン二本（約6000キロカロリー）くらい、買っておくとよいでしょう。

一乳児用粉ミルク一

開封しない限り保存性も高く、非常時の備蓄用としてできるだけ多く買っておくことをお薦

めします。非常時が長期にわたった場合、高カロリー食の備蓄だけでは、健康が損なわれます。

一長期保存できる米製品一

ご飯の缶詰は、かなり長時間加熱する必要があるのが弱点。アルファ化米は水だけで食べられますが、缶詰のご飯がもっとも長く保存できます。シングルパックの切り餅も、冷蔵庫に入れておけばかなり保ちます（1年くらい）。

一レトルト食品やインスタント食品一

インスタントみそ汁は、具が豊かなものを買っておきましょう。ラーメンは乾燥して温度の高くならない所なら、かなり保ちます（1年くらい）。

一業務用食材や備蓄用商品一

長期間の備蓄を考えるなら、アルファ化小麦粉、大豆の華、殺菌そば粉等の、業務用食材を備蓄することを勧めます。これらは一年以上は保つし（未開封、湿気が少ない、高温にならない、条件で）、水や熱湯を加えるだけで食べることができます。また災害備蓄用の商品は、高くなりますが、確実に3年なり5年なりの品質を、保証する設計になっています。

一燃料一

加熱源として、固形燃料、炭、マッチ、ライター（ジッポなどのオイルライターがベスト）を人数分を1週間分くらいは常備しておきましょう。カセットコンロと交換用カートリッジがあれば便利です。加熱源があれば、生水を煮沸して飲用水にできるし、熱湯のいるインスタント食品もあります。ご飯の缶詰は加熱しないと消しゴムのようにです。

(7) 参考資料

食に関する尊師説法

●〔殺生〕 930418東京

（質問者）道徳的に考えると、ほとんどの人が肉を食うときに、牛なり豚なり鶏なりの死をイメージすることができない現象は最悪であるといえます。また、僕の考えでは、肉を食う人はその動物の殺生に加担してると思うんですけど、こういった考え方は意味がないことなんじゃないか。

（尊師）あのう、これは、昔の仏教徒の間にも議論されたことだ。いいかな、まず。で、こう考えたらどうだろうか。例えばここに豚がいたとしましょう。豚が歩いていたら、ね。上から岩が落っこってきたと。その豚は死んだと。いいかな。死んだ豚の肉を今度は切り刻んで、焼いて食べた。これは、殺生に加担してることになると思うか。

（質問者）いや、してないと思います。

（尊師）だよ。しかし豚は、死ぬ運命にあったと。どうかな？

（質問者）はい。

（尊師）じゃあここに屠殺者がいて、いいかな、豚が十頭いたとしましょう。この中の、十頭のうちの九頭を屠殺したと。一頭は病死したとしましょう。この九頭の豚は、この屠殺者によって殺される運命にあったと思うか。どうだ。

（質問者）わかりません。

（尊師）当然すべての現象はカルマだから、この、屠殺者に九頭の豚は殺される運命にあったわけだよ。どうだ。

(質問者) 五対五ぐらいなら、なんかそういう運命にあったような気もするんですが……

(尊師) したら、——なんでその「五対五」だったら運命に… (笑)

(一同) 笑

(尊師) それは、統計確率の問題か？ 確率の問題はそうだといえるのか？

(質問者) えっと、なんとなくイメージとして……

(尊師) いいか、——じゃあいいよ五対五で。じゃ、五頭の豚は病死したと。五頭の豚は屠殺された。いいか。じゃ、この五頭の豚は、あのう、屠殺される運命にあったわけだな。

(質問者) あ、運命にありました。

(尊師) と、しようじゃないか。で、その、屠殺された豚肉を、まああのう、豚屋さんが一般の小売りに売って、それを焼いて食べたとしましょうと。ね。で、この岩が落ちて死んだ豚と、それから屠殺されて死んだ豚と。どうだ、条件はどう思うか？

(質問者) うん、変わらない……

(尊師) だよね。ということは、そこに死んでる肉体そのものは、もう物質なんだよ。だから、何を言いたいかというと、もし、偶然的に岩が落ちて死んだ豚を食べるとする、ね、死んだ豚を食べることを殺生に加担したとするんだったら、いいかな、屠殺によって死んだ豚を食べることも殺生に加担したことになると。もし、岩が落ちたことによって死んだ豚を食べることが殺生に加担してないとするならば、屠殺によって殺された豚を食べることは、殺生によって加担してないということになる。

ただし条件があると。例えばU君に供養するために、眼の前で豚を殺したとしたら、それは殺生に加担したことになるよね。それ、目的は君に食べさせるために殺すわけだから。わかるよね。これが、仏教の見解の内容なんだよ。

◎ [供養] 910216札幌

(質問者) 以前の尊師の説法で、味に関することなんですけども、ヒナヤーナはおいしいということ否定する、マハーヤーナはおいしい、おいしいものはおいしいというふうに……

(尊師) 放っとく。放っとくということだね、

(質問者) そうです。そしてタントラヤーナで、うまいうまいと言って、それをエネルギーに変えるというのがあったんですけども、そのへんがちょっとわからなかったの、

(尊師) うまいうまいというんで供養するんでしょ。つまり、どういうことかということ、例えばね、お布施という考え方があると。自分の最も価値のあるものを布施することが、布施の功德じゃないかな。

(質問者) そうですね。

(尊師) ということは、そのうまいものを、例えば喉にグルとシヴァ大神を観想しておいて、「自分がこれはおいしいと思ってるものです」と、「どうぞお受けください」という心を持って供養したならばそれは功德になるだろうか、悪業になるだろうか。

(質問者) 功德になります。

(尊師) でしょ。ということなんだよ。

(質問者) そのときは、もう、味に対してはとらわれてはいけないんでしょうか。

(尊師) その味に対してとらわれた味を供養するんです。これは最もおいしいものであるから、それを供養いたしますと。

初めのうちはね、今日の杭と同じで、その根づいてないときは味覚に執着します。しかしそれを何度も何度も繰り返しているうちに、自分で味わっているのか、あるいはグルやシヴァ大神が味わっているのかわからなくなってくるんです。そこまで集中していくんです。

(質問者) はい、わかりました。